



Raiz Etimológica.- El término acrobacia proviene de la palabra griega “Acróbatos” que significa el que anda sobre la punta de los pies o persona que baila, da saltos o hace habilidades sobre el trapecio, en la barra, sobre las cuerdas o alambres o en el aire.



A lo largo de la **Historia** han existido numerosas manifestaciones colectivas que han utilizado la acrobacia como actividad central; prueba de ello son múltiples formas de ejercicios acrobáticos representados en las ánforas, vasos, y monumentos de la antigua dinastía china y Grecia, así como en las tumbas de los faraones de Egipto.

A lo largo de las civilizaciones el arte de la acrobacia se ha manifestado de muy diversas formas en diferentes actividades; el circo, la danza, el teatro, y los distintos programas de E.F. contribuyendo todos ellos a su difusión a lo largo de la historia; hasta llegar a esta nueva disciplina en su forma actual, con reglamento internacional y denominada Acrosport.

ACROSPORT: DISCIPLINA DEPORTIVA Y SUS MODALIDADES

El **Acrosport** se trata de una disciplina incluida junto con el resto de deportes acrobáticos en la IFSA -Federación Internacional de Deportes Acrobáticos fundada en 1973.

Actualmente, desde 1999, este deporte se ha **incorporado a la Federación Internacional de Gimnasia**.

Es definido como deporte acrobático realizado con compañero o en grupo, mediante la combinación de pirámides humanas, saltos acrobáticos y elementos coreográficos, donde el cuerpo realiza varias funciones claramente determinadas. Por razones evidentes, el compañero que se sitúa en la parte superior llamado "**ágil o volteador**" es más pequeño y ligero que el que hace de base, denominado "**portor**". Incluye elementos gimnásticos y coreográficos organizados en torno a los momentos culminantes de equilibrios y volteos. Los ejercicios se realizan en grupos de dos, tres, o cuatro ejecutantes comportando una alternancia de "Figuras" y de evoluciones gimnásticas acrobáticas estereotipadas (volteos, equilibrios, ruedas laterales, o elementos novedosos originales de propia inventiva).



Según Macé (1995), se trata de una actividad donde se integra tres elementos fundamentales:

- La **construcción de figuras** que requieren fuerza, flexibilidad, propulsión y equilibrio.
- La **acrobacia en suelo** como transiciones de unas figuras a otras.
- **La música**, que apoya al componente coreográfico.

Categorías en las que se compiten

- a. Parejas Femeninas
- b. Parejas Masculina
- c. Parejas Mixtas
- d. Tríos Femenino
- e. Cuartetos Masculino

Exigencias del Ejercicio de Competición.

Generalidades:

- Los elementos de equilibrios y saltos acrobáticos constituyen la parte principal del ejercicio, formando un conjunto armonioso y rítmico con otros elementos gimnásticos de flexibilidad y danza.
- El ejercicio se realizará **en un practicable de (12 x 12m) y con acompañamiento musical.**
- La **duración del ejercicio es de 2 minutos y 30 segundos**, controlados por un cronometrador.
- La **diferencia de talla entre el portor y el ágil no puede ser mayor que el punto supra-esternal** de su pareja, ya que penaliza.

Ejercicios en Parejas

Sobre el practicable de (12 x 12m) los dos compañeros ejecutantes deberán realizar **tres ejercicios con acompañamiento musical.**

- El primer ejercicio **debe de contener agilidad**, elementos gimnásticos de flexibilidad y danza y 6 figuras de equilibrio. El "portar" debe de mantener en equilibrio al "ágil" que estará siempre encima.
- El segundo ejercicio exige **un trabajo más dinámico con saltos acrobáticos.** Debe haber un mínimo de 6 elementos dinámicos de cooperación, tres elementos individuales acrobáticos y un salto gimnástico.
- El tercer ejercicio es **un combinado con tres figuras de equilibrio y tres elementos cooperativos dinámicos, además de cuatro elementos individuales de flexibilidad, equilibrio y agilidad.**





ACROSPORT: ASPECTOS TÉCNICOS

LA PRESA DE MANOS

Necesarias para la construcción de pirámides o estructuras humanas.

<p>Presas MANO A MANO</p>	<p>Para empujar al compañero en proceso de formación de la pirámide Simple Cruzado Doble Cruzado Doble Mixto Para acciones motrices de balanceos Doble Mano a Mano</p>	
<p>Presas de PINZA</p>	<p>Para sostener figuras o posiciones adoptadas</p>	
<p>Presas MANO-MUÑECA</p>	<p>Para sostener figuras o posiciones adoptadas</p>	
<p>Presas BRAZO-BRAZO</p>	<p>Para sujetar una posición Invertida</p>	
<p>Entrelazando MUÑECA-MANOS</p>	<p>Plataforma</p>	
<p>Presas MANO-PIE (en la parte trasera del pie)</p>		



ROLES DEL ALUMNO EN EL ACROSPORT

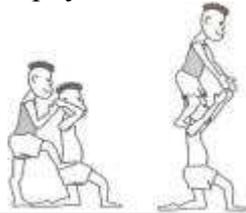
POSICIONES BÁSICAS DEL PORTOR:

<p>Bípeda</p>	
<p>Cuadrúpeda</p>	
<p>De rodillas</p>	
<p>Tumbado Supino (boca arriba)</p>	





POSICIONES BÁSICAS DEL ÁGIL

<p>Apoyos sobre el portor</p>	<p>El ágil debe de estar siempre ayudado en su ascensión apoyando sus manos y pies en las partes del cuerpo del portor que mejor soporten el peso; hombros, cuádriceps,... Y sólo levantará la pierna libre si está bien asentada la de apoyo.</p> 
<p>Apoyos de recepción al suelo</p> <p>Es importante trabajar la recepción en el proceso de desenlace de las pirámides, con el fin de evitar lesiones:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El contacto con el suelo se realiza con los pies ligeramente separados y hacia afuera para aumentar la base de equilibrio. - El contacto inicial es sobre los dedos y parte anterior de la planta de los pies para inmediatamente flexionar tobillos rodillas y cadera (absorbiendo el impacto y evitando lesiones) - El tronco se inclina ligeramente hacia adelante con la columna recta y los brazos estabilizan separándose del cuerpo lateralmente - Los talones tras la absorción se encuentran en contacto con el suelo, y entonces nos encontramos en disposición de realizar una completa extensión del cuerpo.
<p>Cuerpo como originador de giros</p>	<p>Cuerpo como plataforma de giros: giro con apoyo en varias superficies corporales del portor</p>  <p>Cuerpo como impulsor de giros: los portores flexionan sus piernas para lanzar con fuerza a los ágiles</p> 





LA AYUDA EN EL ACROSPORT

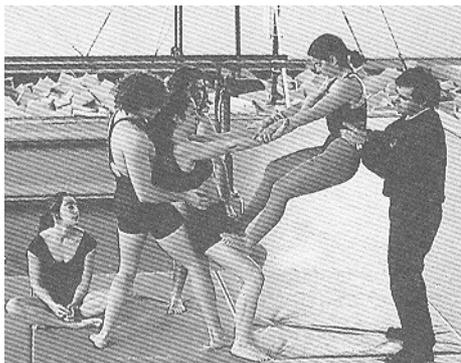
AYUDA MATERIAL Referente fundamentalmente al acondicionamiento del medio mediante la utilización y colocación de un material complementario (Colchonetas, plinto, banco sueco, correas de seguridad,...) con el fin de dar seguridad y favorecer el aprendizaje



AYUDA MANUAL Se refiere a todo contacto manual realizado por el profesor o los propios alumnos para la ejecución de las diferentes pirámides. Se diferencian dos tipos:

La parada o ayuda manual de Detención consiste en adoptar una posición de alerta en zonas de posibles peligros, con el fin de evitarlos.

La asistencia o ayuda manual de éxito la ayuda que permite al ejecutante, la realización y toma de conciencia de la habilidad ejecutada, a través de un gesto preciso, eficaz y económico del asistente.



La colocación del asistente va a depender de la trayectoria de movimiento que realice el ágil. Como norma general se adoptan las siguientes colocaciones:

Asistencia lateral: para recepciones de saltos y rotaciones hacia adelante.

Asistencia delante: para mantenimiento de posiciones.

Asistencia detrás: Para recepciones de saltos y rotaciones hacia atrás.

AYUDA PREVENTIVA Referida a procedimientos en caso de que se produzcan caídas durante la construcción de las pirámides. **Normas Preventivas:**

1.- Los portores deben permanecer en sus posiciones así los ágiles caerán en lugares libres con seguridad

2.- Los ágiles siempre deberán intentar caer sobre los pies absorbiendo el impacto. Si están en posición de equilibrio invertido deberán girar hacia un lado y flexionar la cadera para caer sobre los pies.

3.- Todo ejecutante que se caiga nunca deberá agarrarse a otro compañero y confiar en la ayuda que le dispensará el asistente.

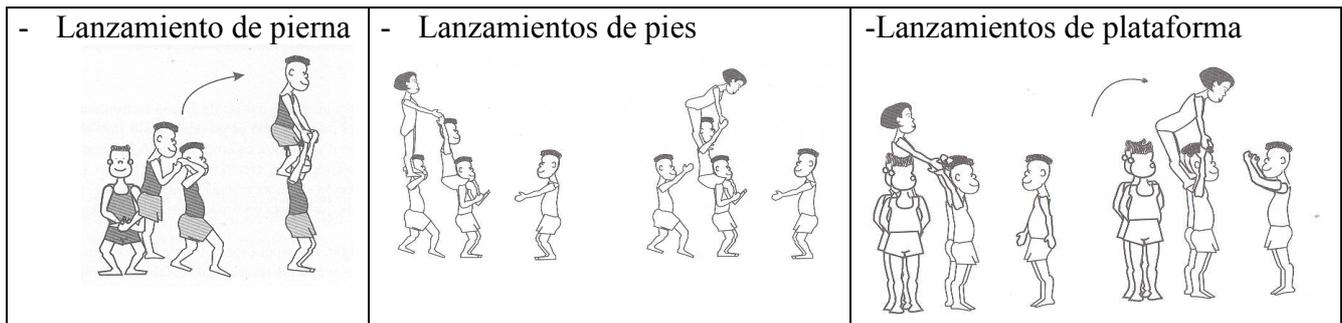


ACROSPORT: ESTRUCTURACIÓN EN LA FORMACIÓN DE PIRÁMIDES

1. CONSTRUCCIÓN

Portor – Posición de Base firme

Agil – Tropa mediante:



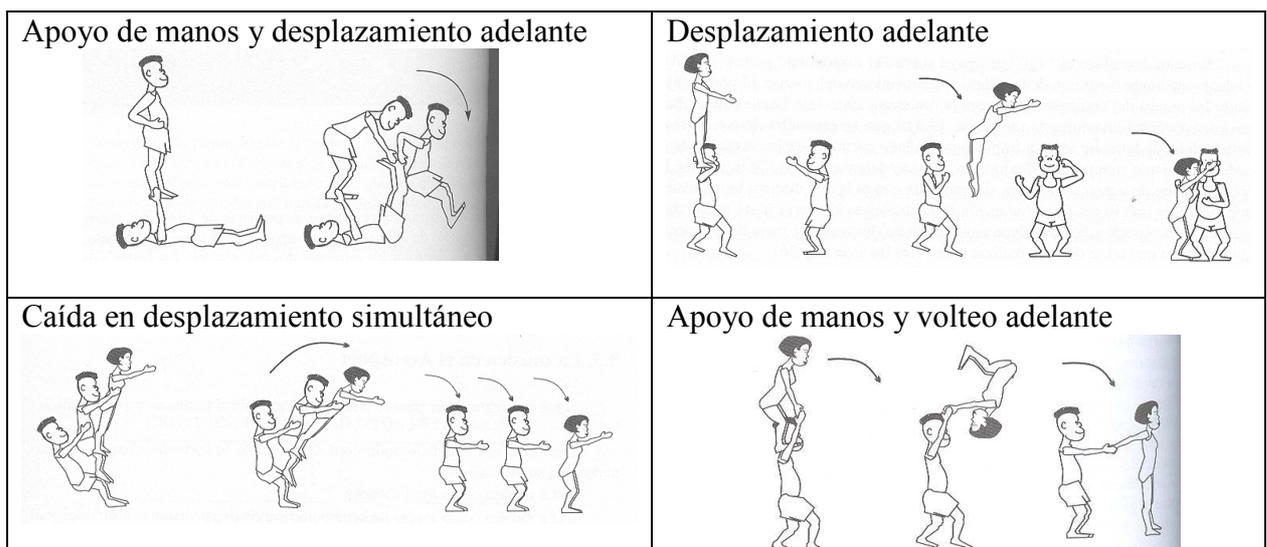
2. ESTABILIZACIÓN

Durante tres segundos mantener la posición mediante constantes reequilibrios.

3. DESENLACE

Se realiza en sentido inverso al de la Construcción. Se comienza por los ágiles que se encuentran en la cúspide. Es aconsejable ir bajando hacia delante o lateralmente nunca hacia atrás podría provocar un desequilibrio hacia atrás en los portores con muy malas consecuencias.

Tipos de Desenlace:





ACROSPORT: MÚSICA como fondo sonoro

MÚSICAS AMBIENTALES: Suelen ser suaves. Que distiendan el ambiente y propicien la concentración en la ejecución técnica.

MÚSICA COREOGRÁFICA: No existen cánones de acompañamiento musical para este tipo de actividad; favoreciéndose así la elección de temas musicales diversos.



Fuentes de Información y Bibliografía Utilizada:

BIBLIOGRAFÍA

MERCEDES VERNETTA SANTANA, JESÚS LÓPEZ BEDOYA, FRANCISCO PANADERO BAUTISTA.
El AcroSPORT en la Escuela. Editorial INDE

PÁGINAS WEB

<http://acroSPORT.roudneff.com/diaporama.html>
http://www.phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte_tabbed_w.php?id_actividad=35073&id_pagina=1

<https://www.efdeportes.com/efd137/acroescalada-acrotrepas-o-acroespaldas.htm>